

# aktives alter o lten



<b>Schuhe für Problemfüsse</b>	<b>4</b>
<b>Termin bei der Podologin</b>	<b>8</b>
<b>Vom Socken Stricken</b>	<b>10</b>
<b>Barfuss oder Finken?</b>	<b>12</b>
<b>Auf dem Jakobsweg</b>	<b>16</b>

# MEIER + CO



## Treppenlifte

Sitzlifte | Aufzüge | Plattformlifte

Service schweizweit, kostenlose Beratung

MEICOLIFT | MEICOMOBILE | MEICOSERVICE

Meier + Co. AG, Oltnerstrasse 92, 5013 Niedergösgen  
Telefon 062 858 67 00, info@meico.ch, www.meico.ch

### He! - Was hesch gseit?

Haben Sie das Gefühl, dass Sie weniger gut hören und verstehen als früher?  
Wir helfen Ihnen gerne weiter.

Das Team von Pro Audito Region Olten berät Sie kostenlos und unverbindlich in allen Fragen im Zusammenhang mit einer Hörbehinderung.

- Soll ich zuerst zum Ohrenarzt oder zum Akustiker?
- Ab wann braucht man Hörgeräte?
- Wie kann ich Angebote für Hörsysteme vergleichen?
- Wer bezahlt im IV/AHV-Alter?
- Welche weiteren Möglichkeiten zur Verbesserung der Verständigung gibt es?
- Welche Hilfsmittel gibt es zum Telefonieren und Fernsehen?

Rufen Sie uns einfach an 062 213 88 44

 **Pro Audito  
Region Olten**

# Einladung

## Besuchen Sie das neue Tertianum Usego-Park

### Wohnangebot:

- + 24 x 2.5-Zimmer-Wohnungen mit 24-Std. Notrufsystem
- + 60 x Einzel-Pflegezimmer

### Pflegeleistungen:

- + Langzeitpflege
- + Kurzzeit- und Entlastungspflege
- + Palliative Pflege im letzten Lebensabschnitt
- + Hausinterne Spitex

Jeden Dienstag von 14.00 – 15.00 Uhr Besichtigung der Wohnungen und Pflegezimmer ohne Anmeldung mit Kaffee und Kuchen. Oder vereinbaren Sie einen individuellen Besichtigungstermin.

Tertianum Usego-Park  
Solithurnerstrasse 221 • 4600 Olten  
Tel. 062 545 70 70  
usegopark@tertianum.ch  
usegopark.tertianum.ch

## TERTIANUM

Jetzt letzte  
Einheiten  
sichern



# Editorial

## Zwei Leistungsträger

Wie ist es Ihnen im letzten Winter ergangen? Hatten Sie immer warme Füsse, weil Sie selbstgestrickte Socken aus Wolle trugen? Wie haben Sie die lange Nebelphase überstanden?

Haben Sie in der grauen Zeit Pläne für die nächsten Ferien geschmiedet. Aktivferien irgendwo in den Bergen oder am Meer, Wander-

ferien? Allein, zu zweit, mit Freunden oder eine Gruppenreise? Mit dem Flugzeug, der Bahn, zu Fuss? Oder gehören Sie zu denjenigen, die sich spontan entscheiden? Wie beglückend es sein kann, wenn man sich spontan auf eine simple Anfrage einlässt, das lesen Sie u.a. in dieser Ausgabe des Magazins aktives alter olten.

Unsere Füsse im weitesten Sinne, deren Pflege, aber auch eventuelle Fussprobleme stehen dieses Mal im Fokus. Eigentlich unglaublich, was

die Füsse leisten! Sie tragen uns im besten Fall durch unser ganzes Leben. Erst wenn sie schmerzen, wird uns ihre Wichtigkeit bewusst. Unsere Bewegungsfreiheit hängt stark davon ab, wie gut wir zu Fuss sind.

So hoffen wir, dass Sie mit uns den Weg durchs Heft «unter die Füsse nehmen» und wer weiss, vielleicht lassen Sie sich bei der Lektüre ganz spontan auf ein Abenteuer ein, vielleicht auf eine Wanderung auf dem Jakobsweg.

Sibylle Scherer

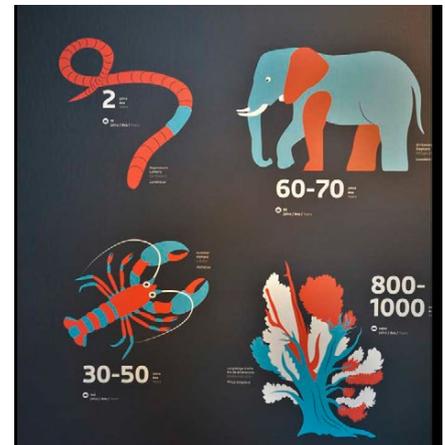
# Altern in der Natur

## Bis am 19. Oktober im Haus der Museen

Noch bis Mitte Oktober ist im Haus der Museen die Sonderausstellung «Tick tack – der Countdown des Lebens» zu sehen. Diese Produktion des Naturhistorischen Museums Freiburg beleuchtet das Altern in der Natur von unterschiedlichsten Seiten. Einerseits ist das Leben durch das Erbgut jedes Organismus vorgezeichnet. Auch Entscheidungen wie die eigene Fortpflanzung oder die Risikobereitschaft bei der Nahrungssuche beeinflussen, genauso wie Umweltfaktoren, die Lebenserwartung eines Lebewesens.

Dabei stellen sich auch philosophische Fragen. Wann fängt das Leben an? Was wäre das beste Alter? Möchte ich unsterblich sein? Anhand von vielen anschaulichen Beispielen aus der Natur entwickelt sich die Ausstellung um drei grosse Themen: die Phasen des Lebens, die Lebenserwartung und schliesslich die philosophische Seite des Alterns. Besucherinnen und Besucher begegnen der Eintagsfliege mit ihrem trügerischen Namen, denn tatsächlich lebt sie, die Larvenstadien eingeschlossen, etwa zwei Jahre. Nach dem Schlüpfen leben die Fluginsekten einiger Arten weniger als eine Stunde. Nach der Paarung und der Eiablage sterben sie. Ganz anders

der Grönlandhai. In den eiskalten arktischen Gewässern unterwegs, werden Junghaie erst mit 130 Jahren geschlechtsreif. Die Lebenserwartung dieser Haie beträgt sagenhafte 400 Jahre. Ihre Geheimnisse enthüllen diese und weitere Lebewesen nach und nach in Form von Texten, Infografiken, Videos und Hörstationen.



Welches Durchschnittsalter erreichen verschiedene Lebewesen? Foto: Samuel Furrer

### Veranstaltungen zur Ausstellung

#### ■ Zeichnungskurs

Samstag, 30. August, 13. September, 18. Oktober jeweils 9.00 bis 12.00 Uhr. Mit Carla Isler, Illustratorin und Malerin. Kosten: Pro Kursteil 20 Franken, 3-teiliger Kurs 50 Franken. Gesichter zeichnen lernen von jung bis alt.

#### ■ Mittagsführung

Donnerstag, 4. September, 12.00 bis 12.30 Uhr. Begleiten Sie uns auf eine Reise durch die verschiedenen Phasen des Lebens. Anschliessend zur Führung gibt es ein Mittagsessen auf eigene Kosten im Museumsrestaurant Magazin. Der Museumseintritt wird erhoben.

#### ■ Vortrag «Hundertjährige in der Schweiz - Ergebnisse von SWISS100».

Donnerstag, 18. September, 19.30 Uhr im Naturmuseum. Mit Prof. Dr. Daniela S. Jopp, Universität Lausanne, Leiterin SWISS 100. Der Eintritt zum Vortrag ist frei.

#### ■ Szenische Theateraufführung «bald alt».

Samstag, 20. September, 13.00 Uhr und Sonntag, 21. September, 13.00 Uhr im Naturmuseum. Mit dem Bühne-Aarau-Ensemble unter der Leitung von Jonas Egloff und Andreas Bürgisser.

#### ■ Abendführung

Donnerstag, 16. Oktober, 18.00 bis 19.00 Uhr. Mit Anmeldung im Haus der Museen oder telefonisch unter 062 206 18 00. Der Museumseintritt wird erhoben.

Weitere Infos unter [www.hausdermuseen.ch](http://www.hausdermuseen.ch)

«Laufgut Lerch» – seit 30 Jahren eine gute Adresse

## Passende Schuhe für Problemfüsse

Für neue Schuheinlagen benötigt Andreas Lerch genaue Fussabdrücke.



**Nicht wenige Frauen und Männer kämpfen mit Fussproblemen. In einem Fachgeschäft, so bei «Laufgut Lerch» in Olten, finden sie Beratung und geeignetes Schuhwerk.**

Betritt man das Schuhgeschäft «Laufgut Lerch» an der Solothurnerstrasse, so ahnt niemand, dass im Untergeschoss 4000 Schuhpaare auf Kundschaft warten. Da gibt es von einer einzigen Grösse acht Paare des gleichen Modells. Weshalb? Geschäftsinhaber Andreas Lerch kennt die Antwort: «Wenn ich dem Kunden ein blaues Modell zeige, dann fragt er, in welcher anderen Farbe dieser Schuh auch noch vorhanden sei.» Eine kluge Bewirtschaftung und viel Erfahrung mindern das unternehmerische Risiko.

Bei «Laufgut Lerch» kümmern sich zwei langjährige Mitarbeiterinnen um den Einkauf. Empfehlungen, das Interesse an Mode, Markenkenntnis, Kundenwünsche etc. helfen, ein halbes Jahr im Voraus die richtigen Modelle zu bestellen. «Die Oltner Kundschaft ist punkto Mode etwas weniger mutig als diejenige in Zürich», so Andreas Lerch.

### Zehen brauchen Freiraum

Etwa die Hälfte seiner Kundschaft kämpft mit Fussproblemen wie Hallux Valgus, Gelenkverschleiss, Arthrose, Wadenkrämpfen, Gicht, Zehenschmerzen, Ballenbeschwerden, Fersensporn, Entzündungen, Blasen etc. «Schmerzfrees Gehen und Wandern beginnt bei den richtigen Socken und der korrekten Schuhgrösse.»

Die meisten Leute tragen offensichtlich zu kleine, zu kurze Schuhe. Dadurch entstehen Fussprobleme und in der Folge bewegt man sich weniger, es kann zu Übergewicht, zu Knie-, Hüft- und Rückenbeschwerden kommen. Andreas Lerch appelliert an die Eigenverantwortung: Regelmässige Bewegung bedeutet Lebensqualität, man kann sie selbst stark beeinflussen. Ein falscher Absatz z.B. führt mit der Zeit zu erheblichen Fussproblemen. Es geht dabei um Millimeter.

### Manche stehen neben den Schuhen

Wer sich nun fragt, ob er die richtige Schuhgrösse trägt, und wer Fussprobleme hat, kann sich bei «Laufgut Lerch» individuell beraten lassen. Die Füsse werden gescannt, die Länge, Breite und die Passform eruiert,

eventuelle Schmerzen analysiert. Der Profiblick fällt auch auf die Beinachse und sieht, dass die Person unter Umständen im wahrsten Sinne des Wortes, neben den Schuhen steht.

Andreas Lerch bittet die Kundinnen und Kunden, die eigenen Schuhe mitzubringen: die Hausschuhe, die Arbeitsschuhe und diejenigen Schuhe, die beim Ausüben des Hobbys getragen werden. Er teilt diese in drei Gruppen ein: die Passenden, die weniger Optimalen und die zu Entsorgenden. Oft kann der Spezialist dank individuell angefertigten orthopädischen Einlagen Abhilfe schaffen, die Fussprobleme lösen und Schmerzen lindern oder gar zum Verschwinden bringen.

Eine Beratung dauert etwa 30 bis 45 Minuten und kostet 69 Franken. Ein weiteres Angebot sind Testschuhe: Laufschuhe kann man für 30 Franken während zwei Wochen testen. Ihre spezielle Dämpfung schont Knie, Hüfte und Rücken.

**Auch Lebensfreude ist wichtig**

Andreas Lerch denkt, dass Männer punkto Schuhe wahrscheinlich das vernünftigeren Geschlecht seien. Frauen machen den grösseren Teil seiner Kundschaft aus. Manche tragen ab und zu auch High Heels, sogenannte «Stöckelschuhe» oder

«Stögelische», wie wir sie umgangssprachlich bezeichnen. Wer z.B. gerne tanzt und dabei Schuhe trägt, die orthopädisch nicht optimal seien, dürfe dies ohne schlechtes Gewissen tun. «Die Menge macht das Gift. Die Lebensfreude, die man beim Tanzen empfindet, ist wichtig!»

Die aktuelle Mode mache kaum einen Unterschied zwischen Alltags- und Laufschuhen. Er nimmt ein Paar gut dämpfende, bequeme Damenschuhe mit schwarzen Lackelementen aus dem Gestell, in denen man bei allen Gelegenheiten modisch chic daherkommt. Passende Schuhe sehen heutzutage weder altbacken noch altväterisch aus. «Mein grösstes Anliegen», so der clevere Geschäftsmann, «dass die Menschen ein schmerzfreies und aktives Leben führen können.»

*Text: Sibylle Scherer  
Fotos: Remo Fröhlicher*

**Gehsicherheit trainieren**

Gutsitzende Hausschuhe mit einem anatomisch geformten Fussbett helfen, Unsicherheiten beim Gehen zu vermeiden und Stürzen vorzubeugen. Studien belegen, dass eine gut trainierte Muskulatur die beste Prävention ist. Daher empfiehlt Andreas Lerch Übungen wie das Stehen auf einem Bein, vorzugsweise mit geschlossenen Augen, um die Feinmotorik zu trainieren. Solche Übungen lassen sich leicht in den Alltag integrieren und fördern die Balance.



Die Ganganalyse auf dem Laufband liefert Hinweise für den Aufbau von Einlagen.



Um den unterschiedlichen Wünschen und Bedürfnissen der Kundschaft gerecht zu werden, sind eine grosse Auswahl und ein entsprechendes Lager von Vorteil.

\*\*\*\*\*  
QUALITY  
— times —

tatsch  
oltners  
magazin

**MALIN MÜLLER**  
Stv. Inhaber

**THOMAS MÜLLER**  
Inhaber/CEO

**ALBAN AVDYLI**  
Stv. CEO

**dietschi**  
PRINT&DESIGN OLTEN

**PRINT | DESIGN  
COMMUNICATION  
ALL IN ONE.**

■ ■ ■

**DIETSCHI PRINT&DESIGN AG**  
062 205 75 75 Ziegelfeldstrasse 60 4601 Olten [www.dietschi.ch](http://www.dietschi.ch)

senevita  
Residenz Bornblick



**Willkommen in der  
Senevita Residenz Bornblick.**

Die Senevita Residenz Bornblick bietet für Seniorinnen und Senioren in jeder Lebensphase die passende Unterstützung aus einer Hand: von der Betreuung und Pflege zuhause durch die Senevita Casa bis hin zu betreutem Wohnen und stationärer Langzeitpflege.

**Sie sind herzlich zu unseren Besichtigungen an jedem 3. Donnerstag im Monat eingeladen:  
15. Mai / 26. Juni / 17. Juli - jeweils um 14.30 Uhr.**

Anmeldung gerne telefonisch unter 062 311 00 00 oder per E-Mail an [bornblick@senevita.ch](mailto:bornblick@senevita.ch).

Wir freuen uns auf Sie!

Termine jederzeit möglich nach Voranmeldung.

Senevita Residenz Bornblick  
Solothurnerstrasse 70 | 4600 Olten | 062 311 00 00  
[bornblick@senevita.ch](mailto:bornblick@senevita.ch) | [www.bornblick.senevita.ch](http://www.bornblick.senevita.ch)



**Rathskeller Olten**  
Altschweizerische Trinkstube

**Rathsstube & Bar**

Klosterplatz 5, 4600 Olten  
Tel. 062 212 21 60 [www.rathskeller.ch](http://www.rathskeller.ch)

Das Restaurant im Herzen der Altstadt

 **HOTEL TAVERNE  
ZUM KREUZ**

Kreuz Olten GmbH  
Hauptgasse 18, 4600 Olten  
Tel. 062 212 78 18 [www.kreuzolten.ch](http://www.kreuzolten.ch)

Im Herzen der Altstadt

 **Laufgut® Lerch**  
GUTE SCHUHE · GESUNDE FÜSSE



**SERVICELEISTUNGEN**

- Modische Komfortschuhe
- Digitale Fußvermessung
- Schuhweiten von schlank (E) bis weit (M)
- Schuhgrößen von 34 bis 50
- Outdoorschuhe/Aktivschuhe
- Spezialschuhe
- Schuheinlagen
- Schuhkorrekturen
- Schuhmacherei/Reparaturen

Solothurnerstrasse 17, 4600 Olten, 062 213 94 44  
[www.laufgut-lerch.ch](http://www.laufgut-lerch.ch)

Hinweise auf Bodenbeschaffenheit und Neigung

## Füsse helfen bei der Orientierung

**Sabine Reist ist Sozialarbeiterin und arbeitet seit Anfang Jahr bei Fokus-plus – Fachstelle Sehbehinderung des Kantons Solothurn. Sie ist sehbeeinträchtigt und wird von ihrem sechsjährigen Blindenführhund Malouk zur Arbeit begleitet. Claudia Graf, Leiterin der Fachstelle, fragte die sehbehinderte Mitarbeiterin nach dem Stellenwert ihrer Füsse.**

**Claudia Graf: Du bist viel unterwegs: Arbeitsweg, Spaziergänge mit deinem Blindenführhund und Wanderungen: was sagen Dir Deine Füsse?**

Sabine Reist: Die Füsse geben mir wichtige Informationen über den Untergrund. Einerseits über die Bodenbeschaffenheit und andererseits über die Neigung. Dies kann ich zur Orientierung gut nutzen, damit ich weiss, wo ich bin. Eine Teerstrasse fühlt sich anders an als Kopfsteinpflaster und ein Kiesweg unterscheidet sich deutlich von einer Rasenfläche.

Bereits minimale Steigungen oder Gefälle sind gut wahrnehmbar und unterstützen mich in der Raumwahrnehmung. Auch taktil-visuelle Leitlinien sind für meine Füsse, in Kombination mit dem weissen Stock, eine Orientierungshilfe.

**Nach welchen Kriterien kaufst Du Deine Schuhe?**

Mir ist gutes Schuhwerk mit einer stabilen Sohle wichtig, damit ich auch bei Unebenheiten trittsicher bin und nicht ausrutsche. Meine Alltagsschuhe müssen wasserdicht sein, da ich viele Wege miteinander

Schuhe mit einer stabilen Sohle helfen Sabine Reist, Hindernisse sicher zu meistern.



Kontakt: Fokus-plus  
Fachstelle Sehbehinderung  
Baslerstrasse 66, 4600 Olten  
[www.fokus-plus.ch](http://www.fokus-plus.ch)

kombiniere, z.B. den Arbeitsweg und den Hunde-Spazierweg. Auf jeden Fall müssen sie bequem sein.

**Zuhause am liebsten barfuss**

**Läufst Du gerne barfuss?**

Ich laufe sehr gerne barfuss. Beim Barfusslaufen in der Natur gefällt mir besonders der Kontakt zum Boden, weil ich die Bodenbeschaffenheit gut spüren kann. In der Wohnung bin ich eigentlich das ganze Jahr barfuss unterwegs.

**Wie pflegst Du Deine Füsse?**

Es ist mir wichtig, dass es meinen Füssen gut geht. Sie tragen mich durch das Leben. Da ich aufgrund meiner Sehbeeinträchtigung die Fussnägel nicht pflegen kann, besuche ich monatlich die Fusspflege. Dies ist angenehm und entspannend. Nach dem Fussbad und der Fussmassage fühlt es sich an, wie wenn ich auf Wolken gehen würde.

Text: Claudia Graf  
Fotos: Remo Fröhlicher



Zusammen mit dem weissen Stock sind die fühlbaren Leitlinien am Boden für die sehbehinderte Sabine Reist eine Orientierungshilfe.

Regula Kuster-Tellenbach, dipl. Podologin HF

## Eine fachgerechte Fusspflege

**Mehr als die Hälfte unseres Lebens verbringen wir auf den Füessen, doch so tragend ihre Rolle ist, so stiefmütterlich behandeln wir sie oft. Um die Arbeit einer Podologin vorzustellen können, gönnte sich Martin Rieder in der Fusspraxis Tellenbach in Trimbach seine erste fachgerechte Fusspflege.**



Podologin Regula Kuster zeigt im Labor das Gerät zur Reinigung der Instrumente.



Abtragen der Hornhaut mittels Skalpell

Ich steige in Trimbach an der Bushaltestelle Zentrum aus und betrete die Fusspraxis Tellenbach. Nach dem freundlichen Empfang erstellt eine Lernende eine Anamnese, um Allergien und eine Vielzahl von Erkrankungen zu erfassen oder auszuschliessen. Die Lernende notiert meine Antworten im Laptop und erstellt zum Schluss einen Fussabdruck. Auf der Basis dieser Befunde werden alle Behandlungsmassnahmen, Vorkehrungen und Beratungen basieren.

### **Hammerzehen, eingewachsene Nägel**

Dann setzt sich Frau Kuster zu meinen Füessen, beginnt mit der notwendigen Behandlung. Sie greift nach den verschiedenen Werkzeugen und erklärt ihre Tätigkeiten. Die Füesse werden desinfiziert, die Nägel behandelt, alle Druckstellen an den Zehen und den Fusssohlen von Hornhaut befreit. Während sie nach einer Zehe greift, macht sie mich auf die leichte Fehlstellung der Zehe am linken Fuss aufmerksam, die sich langsam zu einer Hammerzehe deformieren kann. Deutlich erkenne ich nun die ziemlich unterschiedlichen Formen meiner Füesse.

Im anschliessenden Gespräch berichtet Frau Kuster von Problemen, mit denen sich jüngere Kunden herumschlagen. Oft sehe sie unsachgemäss geschnittene oder gar eingewachsene Zehennägel. Mit zunehmendem Alter drücke der Schuh oft auf Hühneraugen, Hornhaut oder Hammerzehen bis hin auf offene Wunden. Entsprechend breit sei die Palette der Behandlungen. Sie erstellen Entlastungs- und Schutzverbände, mit Nagelspannen können eingewachsene Nägel in vielen Fällen behandelt werden. Zur Anwendung gelangen auch Orthesentechnik (Hilfsmittel zur Korrektur von Fehlstellungen) und die Teilnagelprothetik/Geltechnik. Im Angebot stehen auch Fuss- und Unterschenkelmassagen.

### **Oft vermindertes Gefühlsempfinden**

In den letzten Jahren hat das 'diabetische Fussyndrom' explosionsartig zugenommen, sagt Frau Kuster. Mit dieser Erkrankung geht ein vermindertes Gefühlsempfinden einher. Oft verdrängen die Betroffenen den schlechten Zustand ihrer Füesse. Mit der entsprechenden Diagnose 'diabetisches Fussyndrom' und einer Verordnung können die Kosten einer bestimmten Anzahl Behandlungen

gen direkt über die Grundversicherung der Krankenkasse abgerechnet werden. In Absprache mit der Praxis sind auch Haus-, Spital- oder Heimbehandlungen möglich.

Frau Kuster wohnt in Fuluibach, sie ist verheiratet und hat zwei erwachsene Söhne. Nach der Grundausbildung zur Podologin SPV hat sie den Lehrgang zur 'dipl. Podologin HF' absolviert.

1997 erfüllte sich ihr Wunsch in die Selbständigkeit, sie konnte den Betrieb von ihrer damaligen Arbeitgeberin an der Freie Strasse übernehmen. Vor bald 20 Jahren zügelte die Praxis an die Baslerstrasse 92. Im Herbst 2017 ergab sich die Gelegenheit, die Räumlichkeiten am bewährten Standort zu erweitern. Mit der Erweiterung konnte der Betrieb im technischen Bereich modernisiert werden. Ein Top-Labor wurde integriert, in welchem die Instrumente nach Hygienevorgaben des Schweizerischen Podologenverbandes aufbereitet werden. Die Praxis ist im Besitz des Hygienezertifikat SPV.

### **Ein wachsender Betrieb**

In der Fusspraxis Tellenbach arbeiten neben Frau Kuster zurzeit eine studierende Podologin HF, zwei

Lernende EFZ, eine Mitarbeiterin Hygiene/Administration und eine Fachfrau für Finanzen. Im April dürfen sie in der Fusspraxis Tellenbach eine zusätzliche Podologin EFZ im Team willkommen heissen. Durch diese Teamerweiterung wird es wieder möglich sein, kurzfristigere

Qualitätssicherung und Hygiene auf dem neuesten Stand zu halten.

Mit fachlicher Kompetenz, Sicherstellung von Qualität und lückenloser Hygiene tragen sie Sorge zu unseren Füssen. Damit ihnen die Beachtung und Aufmerksamkeit zukommt, die sie verdienen.



Zur Vorbereitung einer Behandlung gehört das Erstellen eines Fussabdrucks.

Podologie-Termine anzubieten. Das eingespielte und motivierte Team orientiert sich an der stetigen Entwicklung der Fussbehandlung, um das Angebot punkto Fachlichkeit,



Um Probleme zu beheben oder zur Vorbeugung: Ein Besuch in der Fusspraxis lohnt sich.

### Diabetisches Fussyndrom

Der Begriff diabetischer Fuss (Diabetisches Fussyndrom, DFS) beschreibt eine Komplikation, die bei einem langjährigen Diabetes (Zuckerkrankheit) auftreten kann. Die häufig vorhandenen Sensibilitätsstörungen am Fuss führen zu unbemerkten Druckstellen, die dann offene Wunden verursachen können. Zudem ist in vielen Fällen gleichzeitig eine mangelhafte Durchblutung vorhanden. Dabei drohen die Amputation von Zehen, Vorfuss oder gar die Beinamputation.

Die konsequente Fusspflege und regelmässige Fussuntersuchungen sind für Menschen mit Diabetes dringend notwendig. So können sie Verletzungen der Füsse vermeiden und vorhandene Verletzungen frühzeitig erkennen.

Text: Martin Rieder  
Fotos: Remo Fröhlicher

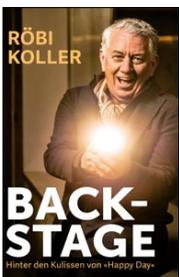
## Buchtipps

von Sibylle Scherer

### Koller, Röbi Backstage: hinter den Kulissen von Happy Day

Lachen, Wörterseh 2025  
ISBN 978-3-03763-159-1

Wenn Sie erfahren möchten, wie die Fernsehsendung, die oft zu Freudenstränen rührt, zusammengestellt wird, dann müssen Sie Röbi Kollers Rückblick auf 18 Jahre Happy Day lesen. Zum Abschied gewährt der Moderator, der seinen Heldinnen und Helden des Alltags stets respektvoll und anerkennend begegnet ist, einen Einblick in die Machart der erfolgreichen Sendung. Er erzählt auch von Pannen und zeigt auf, dass Mitgefühl nicht nur andere, sondern auch uns selbst glücklich macht.



### Domschke, Katharina; Zwanzger, Peter Das Alphabet der Angst: 200 Fakten rund um unsere wichtigste Emotion

Freiburg i. Br., Herder, 2025  
ISBN 978-3-451-60886-5

Gleich vorweg: die beiden anerkannten Experten der Angsterkrankungen nehmen uns mit diesem Buch die Angst vor der Angst. Informativ, unterhaltsam und kurzweilig berichten sie über dieses menschliche Gefühl, das sie auch mit Ausflügen in Literatur, Kunst und Musik auf anschauliche Weise erklären. Am Schluss ist klar, dass Angst lebenswichtig ist, weil sie uns vor Gefahren schützt.



### Simenon, Georges Maigret und der Clochard

Zürich, Kampa, 2019  
ISBN 978-3-311-13060-4

Gute Lektüre kann über eine verhinderte Reise hinwegtrösten. Oder erst recht animieren, den Koffer zu packen und... in diesem Falle nach Paris zu reisen. Maigrets 60. Fall spielt an der Seine. In diesen Fluss wurde nämlich ein Clochard geworfen, der knapp überlebte. Man staunt: Das Opfer des Mordanschlags ist ein ehemaliger Arzt, der aus der Gesellschaft ausgestiegen ist. Maigret kennt den Täter, kann ihn aber nicht verhaften, weil der gerettete Obdachlose seine Aussage verweigert. Warum wohl?



Besuch bei Beatrice Saner, einer Handarbeitsbegeisterten

## Die Kunst des Socken Strickens

**Stricken, Häkeln, Nähen gehörten früher in den traditionellen Aufgabenbereich der Frauen. Lange Jahre vermittelte Beatrice Saner diese Fertigkeiten als Handarbeitslehrerin an der Kantonsschule. Auch jetzt, im Pensionsalter, bleibt sie von ihrer Passion fasziniert.**



Kein Tag ohne Handarbeit. Stricken bedeutet für Beatrice Saner meditative Entspannung.

Strahlend empfängt Beatrice Saner den Fotografen, Remo Fröhlicher und mich, in ihrem Haus auf der rechten Stadtseite. Ein wunderschöner, handgestrickter Kragen umspielt ihren Hals und ihre Schultern, er fällt sofort auf und ich frage nach. «Ja, natürlich habe ich diesen selbstgemacht, ich liebe Handarbeiten, das Haus ist voller Handarbeiten!» Sie führt uns direkt ins Wohnzimmer, in dem zwei aussergewöhnliche, kunstvolle Wandbehänge von Sabine Kaderli hängen. Es sind Kunstwerke, fein gearbeitet, und Beatrice Saner erklärt uns die

wundersamen Details – Faszinieren-des gleich zu Beginn.

### **Berufswunsch war früh klar**

Schon als Kind liebte Beatrice Handarbeiten, sie hatte es gleich wie ihre Mutter, die ebenfalls sehr gerne Handarbeiten anfertigte; neben vier Brüdern bestärkten sich die beiden Frauen und das Mädchen Beatrice wusste schon mit zehn Jahren, dass es einmal Handarbeitslehrerin werden würde. Ihre ersten Socken strickte sie in der 4. Klasse, dabei war ihre Hilfe bei den Schulkolleginnen im-

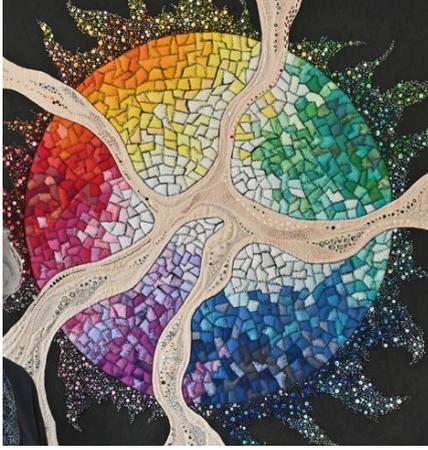
mer wieder gefragt. Sie kam dann als junge erwachsene Frau an die Kantonsschule, wo sie 30 Jahre lang mit Leidenschaft sehr erfolgreich unterrichtete. Aus dieser Zeit stammen auch ihre wunderschönen Dreieckschals, die sogar einmal zum Thema einer Seminarabschlussarbeit wurden.

Sportsocken, Kniesocken, Ferse und Käppeli, dann ohne Ferse und Käppeli, Rohrsocken: «Es gibt viele Möglichkeiten», kommt es prompt auf die Frage, wie man denn am besten Socken stricken sollte. Dabei stellt sie spontan ein Bein auf einen Stuhl, zieht sich einen Rohrsocken über und zeigt dabei auf, wie passgenau solche Socken sind, wieder begleitet von einem strahlenden Lachen. Begeisterung erwecken bei ihr auch die fast 100-jährigen weisen Trachtensocken, die sie von Frau Priska Brotschi erhalten hat. Diese wurden mit sehr feinen Nadeln gestrickt und sehen praktisch immer noch wie neu aus.

### **Sandaletten selbst kreiert**

Freude bereiten Beatrice Saner auch ihre Sandaletten, die sie selbst gestaltet hat. Aus einer Schuhsohle und einer passenden Ristkreation hat sie ein Unikat zusammengestellt, das sich sonst nirgendwo kaufen lässt, einzigartig und eine echte «Saner-Sandalette». Der Schuh- und Fusspezialist Andreas Lerch half ihr beim Zusammenfügen der Elemente. Man spürt das Glücksgefühl über diese ganz eigene Schuhkreation.

Auf dem Tisch liegt eine ganze Auswahl von Socken, dabei sind herzige Baby-Söckli. Eine «Lismet» liegt bereit, die Frau Saner in die Hand



Handarbeiten aller Art, auch nicht selbst angefertigte, begeistern Beatrice Saner. Im Hintergrund ein Wandbehang von Sabine Kaderli, über ihren Schultern fein gestrickte, alte Trachtensocken.



Socken lassen sich auf verschiedene Arten stricken: Rohrsocken ohne Káppli und Ferse schmiegen sich passgenau an die Füsse.

nimmt und dazu erzählt: «Nach Stricken bin ich fast süchtig. Es wird etwas verändert, es ist ein sehr persönliches Werk, lismen beruhigt mich, ich kann die Konzentration steigern, es hat tatsächlich für mich einen meditativen Charakter. Manchmal kann ich fast nicht aufhören, ich stricke, bis ich Schmerzen in den Fingern habe. Ich stricke einfach sehr, sehr gerne. Bödeli, Deckeli, Löchli, Zöpfli und dann das Söckli», so erklärt Beatrice Saner die Entstehung der kleinen Kindersöckli, die sie jeweils verschenkt.

**Die Liebe ist mit eingestrickt**  
Für Beatrice Saner gibt es keinen Tag ohne Handarbeiten, es liegen auch immer ein paar angefangene Arbeiten in einer Schublade. Jedes Stück ist mit einem bestimmten Ereignis verbunden. Hat sie lange an einem Exemplar gearbeitet, kann sie sich fast nicht mehr davon trennen; das ist auch der Grund dafür, dass sie nicht für den Verkauf strickt, ihren Lismeten liegt die Liebe inne, die sie ihren Familienangehörigen und Freunden schenkt. Ihr Mann, ihre Söhne

meinten, sie spürten beim Tragen ihre Nähe.

*Text: Monique Rudolf von Rohr  
Fotos: Remo Fröhlicher*

Von Einlagen, High Heels und Finken

## In welchen Schuhen stecken Ihre Füsse?

**Tragen Sie zu Hause Finken? Gehen Sie manchmal barfuss? Worauf achten Sie bei der Wahl Ihrer Schuhe? Diese Fragen stellte das Redaktionsduo des Magazins aktives alter olten Seniorinnen und Senioren an einem Donnerstagsmarkt im April.**

**Theo Tschopp, 79**

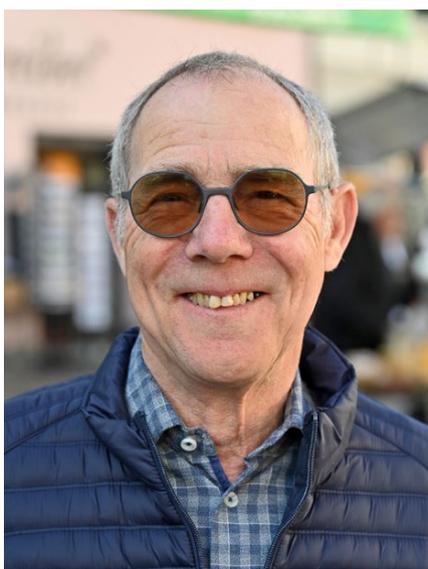


Ich besitze zehn bis zwölf Schuhpaare, viele davon haben einen sportlichen Charakter; wichtig ist, dass sie mir guten Halt geben. Aber ich achte auch ein bisschen darauf, dass die Schuhe zu den übrigen Kleidern passen.

Mehrmals pro Jahr gönne ich mir eine Fusspflege. Meine Fusssohlen sind sehr empfindlich, die Haut ist dünn, deshalb dürfen meine Schuhe nicht zu weich sein; auch gehe ich deswegen nur selten barfuss, höchstens im Sommer auf einem dichten Rasen. Zu Hause trage ich Finken mit einer festen Schale.



**Hugo Naef, 74**



Seit Jahren trage ich sommers und winters Geox-Schuhe der Grösse 41. Ich habe mit diesen gute Erfahrungen gemacht. Fast bei jedem Paar lasse ich die Sohle einmal bei Schuhmacher Remo Sutter erneuern. Leider führt kein Oltner Schuhgeschäft mehr diese von mir geschätzte Marke, so dass ich die Schuhe im Internet beschaffen muss.

Barfuss gehe ich nie. Zu Hause trage ich Adiletten mit Baumwollsocken.



**Esther Gerhard, 65**



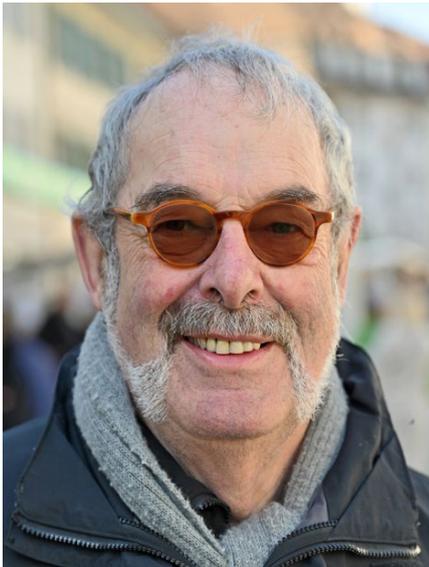
Kalte Füsse kenne ich nicht, deshalb gehe ich zu Hause immer barfuss, obwohl meine Wohnung keine Bodenheizung hat. High Heels habe ich nie getragen, damit kann ich nicht gehen.

Ich besitze etwa fünfzehn Paar Schuhe. Diejenigen, die ich anziehe, um in die Stadt zu gehen, sollen natürlich zum Oberteil passen. Wichtig für mich sind aber Wohlfühlschuhe mit einem guten Fussbett. Ich habe lange im Service gearbeitet, da sind die Füsse gefordert und gutes Schuhwerk ist entscheidend für die Gesundheit.



Text: Eugen Kiener  
 Fotos: Remo Fröhlicher

**Fritz Buser, 79**



Grösse 46 und Bequemlichkeit, das sind die gemeinsamen Eigenschaften meiner Schuhe, unterschiedlich sind Farbe und Verwendungszweck: manche der zehn Paare sind für den Alltag, andere eignen sich besser zum Wandern oder zum Turnen. Zu Hause und gelegentlich auch in der Badi gehe ich barfuss.

Als ich einmal einen 100-km-Marsch zu absolvieren hatte, schaute mein Klassenlehrer in meine Schuhe; er war sehr erstaunt, dass ich Einlagen trage. Aber dank diesen kann ich ohne Schmerzen gehen.



**Marianne von Arb, 65**



Eigentlich besitze ich viele Schuhe, doch wenn ich auf die Strasse gehe, entscheide ich mich meistens für die gleichen. Klar, dass die Farbe zur übrigen Kleidung passen muss, ich trage gerne Blau. Früher habe ich meine Schuhe oft bei Pasito gekauft; dieses Geschäft fehlt mir heute.

Zu Hause trage ich Sioux-Schuhe, keine Finken. Wichtig ist, dass die Schuhe an die Füsse passen. Da ich einen leichten Knickfuss habe, brauche ich Einlagen. Schuhe mit hohen Absätzen habe ich früher manchmal bei der Arbeit getragen.



**Lorenza Arnet, 72**



Um jetzt mit dem Velo zum Markt zu fahren, habe ich heute Schuhe gewählt, in die ich rasch ohne Socken hinein schlüpfen konnte. Zu Hause und im Sommer liebe ich es, barfuss zu gehen.

Ich besitze etwa ein Dutzend Schuhpaare, die meisten sind bequem, aber ich besitze auch solche mit hohen Absätzen. High Heels trage ich noch, wenn ich in den Ausgang gehe, zu einem schönen Essen oder zum Tanzen; früher trug ich sie manchmal den ganzen Tag. Schade, dass viele Schuhgeschäfte verschwunden sind.



Vor 50 Jahren wurde das Altersheim St. Martin eröffnet

## Starker Wandel innert fünf Jahrzehnten

**Der Gemeinderat der Römisch-katholischen Kirchgemeinde Olten erkannte Ende der 1960er-Jahre den wachsenden Bedarf an Altersheimen und entschied, ein eigenes Heim zu schaffen. Schon 1975 konnte das Altersheim St. Martin mitten in der Stadt eröffnet werden.**



Anfang 1969 erschien Stadtpfarrer Alphons Räber auf der Amtschreiberei Olten-Gösigen zur Beurkundung der Stiftung und der Stiftungsstatuten. Pfarrer Räber hatte im Kreise der Kirchgemeinde einen Betrag von 100'000 Franken gesammelt, der als Stiftungskapital diente. Der Zweck der gemeinnützigen Stiftung war die Errichtung und Führung eines Altersheims.

Bereits drei Wochen später traf sich der Stiftungsrat unter der Leitung des Kirchgemeindepräsidenten, Oberrichter Dr. Adolf Kellerhals, zur konstituierenden Sitzung. Zum Präsidenten wurde Adolf Arnold aus Olten gewählt. Bereits in dieser ersten Stiftungsratsitzung wurden die Vorgaben für einen Architekturwettbewerb, die einzuladenden Architekten und die Wettbewerbsjury bestimmt.

Mitte Dezember 1969 konnte der Stiftungsrat die eingereichten Projekte für das zu bauende Heim besichtigen. Das Projekt der Architekten Nino Gervasoni und Elmar Kunz vermochte durch seine für Olten ganz neue, aber gefällige Bauart zu begeistern. Es erhielt vom Preisgericht den ersten Preis und wurde in den folgenden

Jahren umgesetzt. Im Sommer 1975 – nach Abschluss sämtlicher Werkverträge – betragen die Baukosten 6,02 Millionen Franken.

### **Eröffnung im Herbst 1975**

Im November 1974 wurde eine Heimkommission eingesetzt und im September 1975 war es dann soweit: Die Bauarbeiten waren abgeschlossen und das neue Heim konnte den Betrieb aufnehmen. Am 25. Oktober 1975 fand eine grosse Eröffnungsfeier statt.

Nach wenigen Wochen war das Heim mit 54 Pensionären und 9 pflegebedürftigen Personen bereits ausgelastet; der Heimleiterin, Schwester Ursula Gerber, standen zwei weitere Krankenschwestern, ein Koch sowie sechs bis sieben Mitarbeiterinnen zur Seite; die Administration besorgte der Kirchenverwalter.

Das Altersheim St. Martin war stets offen gegenüber Menschen aller Glaubensrichtungen und Nationalitäten, obwohl sich die Römisch-katholische Kirchgemeinde massgeblich für die Institution engagiert hatte. So leistete die Kirchgemeinde nebst dem kostenfreien Baurecht

einen Beitrag von 750'000 Franken an die Baukosten. Dazu kam anfänglich ein wertvoller jährlicher Beitrag an die Betriebskosten.

### **Ausweitung des Pflegebereichs**

Dem Stiftungsrat gelang es in den 50 Jahren seit der Eröffnung, die Altersinstitution den verändernden Bedürfnissen anzupassen. Heute beschäftigt das Heim 120 Personen, zehnmal mehr als bei der Inbetriebnahme.

Dank den Angeboten der Spitex können ältere Menschen heute länger in ihrem gewohnten Umfeld bleiben und in der Konsequenz haben sich die Altersheime zu Pflegeheimen entwickelt. Ein Glücksfall für die Stiftung Altersheim St. Martin war die Begegnung mit Elsbeth Thalmann-von Arx. Mit ihrer finanziellen Unterstützung baute die Stiftung zwei Demenzabteilungen auf. Dank überdurchschnittlichem Stellenschlüssel können an Demenz erkrankte Mitmenschen liebevoll und situationsgerecht betreut werden.

Die grössten Herausforderungen der Stiftung sind heute einerseits die Finanzierung, da die Taxen keine volle Kostendeckung ermöglichen, sowie die behördlichen Auflagen bezüglich der Infrastruktur, die weitere Umbaumaassnahmen erfordern.

Die Weitsicht, die vor 50 Jahren zur Stiftungsgründung führte, wird auch durch den heutigen Stiftungsrat gepflegt. Verschiedene Zukunftsprojekte des Heims befinden sich in Abklärung, z.B. «Wohnen im Alter mit Dienstleistungen», «Pflegehotel» oder «Demenzwohngruppe mit einem schönen Demenzgarten».

*Urs Hufschmid, Heimleiter*

### **Jubiläumsfest geplant**

Am Samstag, 23. August, organisiert das Alters- und Demenzzentrum St. Martin ein Fest zu seinem 50-Jahr-Jubiläum. Das Detailprogramm wird in den aktuellen Medien rechtzeitig bekannt gegeben.

# Damals in Olten

Quellen: Oltner Neujahrsblätter, Oltner Tagblatt

## Vor 50 Jahren

9. Juni 1975

In Olten wird die erste Konsumentenberatungsstelle der Schweiz eröffnet. Diese städtische Stelle unterliegt in den folgenden Jahrzehnten regelmässig dem Wandel der Zeit. Mal wird sie Kochberatung, später liegt das Schwergewicht des Pflichtenhefts auf der Umweltberatung.

29. Juni 1975

Bei kühler Witterung fand das Schulfest statt. Die Festrede hielt Frau Dr. Lilian Uchtenhagen-Brunner, Nationalrätin, Zürich.

25. Oktober 1975

Das Altersheim und der Kindergarten St. Martin werden eröffnet.

## Vor 60 Jahren

3./4. Juli 1965

In Olten findet das kantonal-solothurnische Musikfest statt. Festgebende Vereine sind die Stadtmusik und die Eisenbahnermusik Olten. Es nahmen 40 Musikgesellschaften mit 1600 Musikern an der Konkurrenz teil.

14./15. August 1965

Einweihung der neuen Sportanlagen. Übernahme der Anlagen durch den Stadtammann und Weitergabe an die Sportplatzvereinigung, verbunden mit einem poly-sportiven Meeting, das infolge der schlechten Witterung am Samstag stark beeinträchtigt wurde.

1. Oktober 1965

Die Bezirksschule Olten begeht die Feier ihres 150-jährigen Bestehens.

## Vor 70 Jahren

20. Juni 1955

Urs Küry, Pfarrer an der christkatholischen Stadtkirche in Olten, wird an der Nationalsynode in Rheinfelden zum neuen Bischof der Christkatho-

lischen Kirche der Schweiz gewählt. Er folgt in diesem Amt auf seinen Vater Adolf Küry.

31. August 1955

Die Portlandzementwerk AG Olten weiht einen neuen Drehofen ein und erweitert die Produktionskapazität von 375 auf 750 Tonnen Zement pro Tag.

6. September 1955

In der Buchhandlung Delphin liest der Dramatiker Friedrich Dürrenmatt aus seinen Werken vor.

13. September 1955

Laut der eigenössischen Betriebszählung vom 23./30. August zählt die Stadt Olten: 1048 gewerbliche und industrielle Betriebe (1939: 1005), 29 Landwirtschaftsbetriebe inkl. Gärtnereien (40), 28 Heimarbeiter (11), 5392 Haushaltungen (4111).

15. September 1955

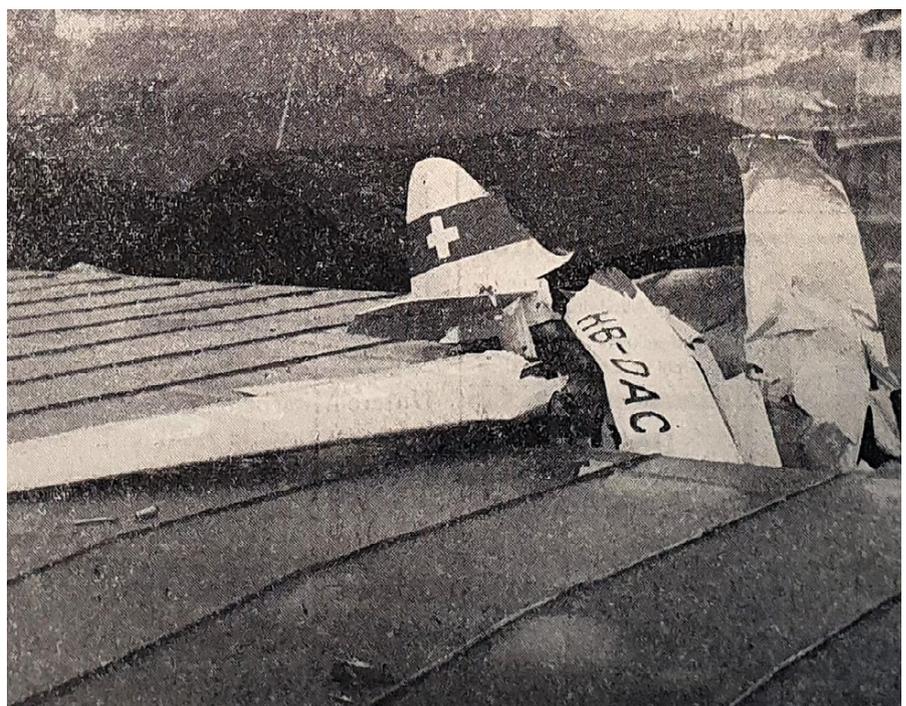
Auf dem Platz hinter der Voliere wird eine ausrangierte Morane-Maschine der Oltner Jugend als «Robinson-Flugzeug» übergeben. Leider legen bald einmal gewisse Flegel Beweise ihrer Zerstörungswut ab.

1. November 1955

Beim Silo der Portlandzementfabrik Olten kommt ein mit vier Männern aus Olten und Trimbach besetztes Sportflugzeug ins Trudeln und stürzt ab. Die Maschine prallt in ein Garagegebäude und stürzte durch die Decke direkt in die Dachkammer und traf den dort in seinem Bett schlafenden italienischen Arbeiter. Dieser und die Flugzeuginsassen müssen zum Teil mit erheblichen Verletzungen in Spitalpflege gebracht werden. Der im Schlaf überraschte 27-jährige Italiener erlag in der folgenden Nacht seinen schweren Verletzungen.

Text: Eugen Kiener

Das Wrack des am 1. November 1955 auf dem Gelände der Portlandzementfabrik abgestürzte Sportflugzeuges vom Typ Norecrin. Foto: Oltner Tagblatt, 4. November 1955



# Unterwegs auf dem Jakobsweg

Warum Michael Schoger auf dem Pilgerweg unterwegs war

## Mit 50 Bilanz gezogen

**Das Zurücklegen des Camino Francés, des spanischen Teils des Jakobswegs, war für Michael Schoger ein Projekt, um in der Lebensmitte Bilanz zu ziehen.**



Michael Schoger

Vor drei Jahren ging Pfarrer Michael Schoger nach 38 Jahren im Amt in den Ruhestand. Er leitete als reformierter Pfarrer die Gemeinden Obergösgen, Lostorf, Stüsslingen und Niedergösgen. Er und seine Ehepartnerin Ingrid leben in Olten. Sie haben zwei erwachsene Kinder.

Nach seinem 50. Geburtstag beging er den Camino Francés, das ist der spanische Teil des Jakobs-Pilgerwegs. Dazu sagt Michael Schoger heute: «Die Definition der Pilgerreise lautet: «ein reumütiger Bussgang zu Gott, um Vergebung der irdischen Sünden zu erlangen». Diese Definition aus dem Hochmittelalter stösst in unserer Gesellschaft auf kein Gehör mehr. Dementsprechend wird der Jakobsweg neu erfunden und beschrieben. Ich wollte kein Pilger im herkömmlichen Sinn sein. Mein Ziel war weder ein Bussgang noch das Erlangen einer allumfassenden Absolution und erst recht nicht, eine sportliche Leistung zu vollbringen.»

### Begegnungen mit Jung und Alt

«Meine Gründe, mich auf den Pilgerweg zu machen waren: Ich hatte

schon lange davon gehört und gelesen und wurde neugierig; zweitens, weil mich die Kombination von Religion und Kultur schon seit je her fasziniert; drittens, weil mir damals, nach über 20 Arbeitsjahren, eine Weiterbildung genehmigt wurde – der kleinere Teil davon war der Jakobsweg – und viertens, weil ich damals 50 wurde und ich mir Zeit nehmen wollte für einen ganz persönlichen Rückblick und Ausblick.»

«Das Aussergewöhnliche findet sich auf dem Weg der gewöhnlichen Menschen», schreibt Paulo Coelho in seinem Buch «Auf dem Jakobsweg». Und solche gewöhnliche Menschen, Männer und Frauen, Alt und Jung habe er viele erlebt, erinnert sich Michael Schoger: Menschen auf der Suche nach einer Neugestaltung ihres Lebens oder Menschen, die den Jakobsweg als Bussweg gingen. Es gebe auch tiefgründige Gespräche über die Generationengrenzen hinaus. Auch sei der Jakobsweg eine Heiratsbörse.

### Der Tagesablauf

Damit man eine «Compostela»-Pilgerurkunde erhalten kann, sind die letzten 100 km des Jakobswegs zu Fuss oder 200 km mit dem Velo zurückzulegen. Michael Schoger ist den ganzen Camino Francés zu Fuss gegangen. Laut seinen Aufzeichnungen hatten die Tage in der Regel ein festes Programm: Nach dem Aufstehen um 6 Uhr wurde meist ohne Frühstück losmarschiert. Irgendwo, in der ersten offenen Bar mit Kaffee und Croissant, wurde gefrühstückt. Dann hiess es, weitermarschieren bis 16 Uhr, unterbrochen durch eine Mittagspause. Danach wurden eine Herberge gesucht, ein Nachtessen eingenommen, die Abend-

toilette und der Tageseintrag gemacht. Meist vor 22 Uhr begab man sich zu Bett.

An 20 reinen Wandertagen hat Michael Schoger den Weg von Puente La Reina nach Santiago de Compostela zurückgelegt. Die 750 km – Laut Schrittzähler waren dafür 996'400 Schritte notwendig. – meisterte er ohne nennenswerte Schwierigkeiten, ohne Blasen, Wadenkrämpfe, Verspannungen und Kopfweh. Körper und Geist sind solch einer Herausforderung gewachsen. Die Begegnungen unterwegs zeigten Michael Schoger, dass die Menschen von Natur aus religiös sind.

Michael Schoger möchte in diesem Jahr mit der reformierten Kirchgemeinde Olten eine Reise nach Nordspanien organisieren, mit dem Schwerpunkt «kulturelles Wandern». Wochenende-Pilgern organisiert das Reformierte Pfarramt Olten. Infos bei Pfarrerin Melanie Ludwig (melanie.ludwig@ref-olten.ch).

*Text: Eugen Kiener  
Fotos: Remo Fröhlicher*



Nicht immer ist der Jakobsweg ...

René Bättigs Erinnerungen an den Jakobsweg

## So weit die Füsse tragen

**Der Jakobsweg war für René Bättig nicht nur eine Herausforderung physischer Natur, sondern auch eine Quelle tiefgründiger Einsichten und wertvoller Begegnungen.**



René Bättig Foto: Christoph Rast

Der Hauptakteur dieser Geschichte heisst René Bättig. Er ist ein spontaner Mensch, bewegte sich mehrmals in seinem Leben auf unbekanntem Pfaden, ein Grenzgänger, ein Optimist, Neuem nie abgeneigt, kurz, René Bättig ist ein Lebenskünstler.

2009 erzählte ihm ein Münchner Arbeitskollege, mit dem er sporadisch in Kontakt war, dass er die Absicht habe, den Jakobsweg unter die

Füsse zu nehmen. Zuerst von München bis an den Bodensee, danach weiter durch die Schweiz. «Hast Du Lust, mich auf dem Weg durch die Schweiz zu begleiten?» Ohne lange zu überlegen, sagte René zu.

Mit einem etwas flauen Gefühl machte er sich am vereinbarten Sonntag auf, denn seine Ehefrau Rosemarie klagte über Bauchschmerzen. Die beiden Männer, der Bayer Helmut und der Schweizer René, trafen sich im appenzellischen Herisau und besprachen die Route. Am Montagabend erhielt René einen Anruf aus dem Kantonsspital Olten, es sei alles in Ordnung mit seiner Frau, der geplatzte Blinddarm sei operiert worden...

### Ungeeignetes Schuhwerk

Der dritte Wandertag führte die beiden Pilger von Pfäffikon am Zürichsee über den Etzelpass nach Einsiedeln. Bereits ein Fussproblem: René blieb an einem Wurzelstock hängen, stolperte, beide Füsse wurden in Mitleidenschaft gezogen, verfärbten sich in der Folge zwetschgenblau, später sind die Nägel der grossen Zehen

ausgefallen. René gibt unumwunden zu, dass er sich nie Gedanken zu den Wanderschuhen gemacht habe, aber es sei ganz klar, sie seien zu klein gewesen. Helmut's Etappenziel war erreicht, er fuhr zurück nach München, René nach Olten.

Später folgten gemeinsame Etappen: von Interlaken nach Schwarzenburg, von Fribourg nach Aubonne. In Moudon gesellte sich ein bisher Unbekannter, Markus, dazu. Er war ein grossgewachsener ca. 30-jähriger Bayer, vollbepackt, der in 90 Tagen von Regensburg nach Santiago de Compostela unterwegs war. Eine Unterkunft zu finden, war bis auf eine Ausnahme kein Problem. Allerdings übernachteten die Kollegen nicht in Pilgerunterkünften, nein, sie zogen Hotels vor, und liessen es sich auch nicht nehmen, genüsslich zu tafeln. Untypisch für klassische Jakobspilger. Man liess sich auch mal per Schiff auf dem Genfersee transportieren, bis nach St. Sulpice, von dort ging's dann weiter bis Aubonne. René's Versprechen, Helmut, der ihm mittlerweile ein guter Freund geworden ist, durch die Schweiz zu begleiten, war nun erfüllt.

Aber nein: Vier Monate später meldete sich Helmut erneut und fragte: Ab Genf geht's weiter, bist Du dabei? Selbstverständlich erhielt er eine Zusage und vor den beiden lag die 1050 Kilometer lange Strecke von Genf bis in die Pyrenäen. Zu dritt, denn Helmut brachte einen Studienkollegen, Gert, mit. Auf der Via Podiensis ging es etappenweise weiter. Nach feinem Mittagessen, zwischen 13 und 14 Uhr, wurde die nächste Unterkunft reserviert, ein Hotel mit Dusche und allem Drum und Dran.

Ein Zwischenfall, der zum Glück glimpflich ausging, ereignete sich in Condom-en Armagnac. René konnte das Zifferblatt auf dem Kirchturm nicht mehr sehen, was seine Begleiter alarmierte. Mit der Feuerwehr wurde er ins Spital transportiert. Es stellte sich heraus, dass er aufgrund



ein beschaulicher Pfad.

einer Selbstmedikation einen Kreislaufkollaps erlitten hatte. Wieder fit, holte er zwei Tage später seine Kollegen ein, die Wanderung nahm ihren Fortgang. In den Pyrenäen sei für ihn Schluss, beschloss René.

### Ein zweiter Oltner Pilger

Weit gefehlt: Von den Pyrenäen aus ging's ans Meer, entlang der Atlantikküste. Noch ganze drei Etappen pilgerte die inzwischen vier-



köpfige Gruppe – zu René gesellte sich ein weiterer Oltner, Candidus Waldspühl – gemeinsam auf der spanischen Nordroute des Jakobswegs. Einmal musste Helmut aufgrund einer Knieverletzung vorzeitig nach Hause zurückkehren. Bereits war man das 17. Mal zusammen unterwegs. Erst ein überstandener Herzinfarkt markierte für René den Schlusspunkt, dies rund 300 km vor dem Endpunkt des Jakobswegs.

2019 flog er nach Santiago de Compostela, wo sich die vier Freunde in die Arme fielen. Im Anschluss reisten sie per Bus nach Lissabon und genossen im Beisein der Ehefrauen eine unvergessliche Ferienwoche. Bis heute unternehmen die untypischen Santiago-Pilger gemeinsam kleine mehrtägige Reisen.

Diese Erlebnisse und die daraus entstandenen Freundschaften haben das Leben von René Bättig nachhal-

### Der Weg und das Ziel

#### Auf dem Pilgerweg

Es gibt mehr Sucher als Finder.

#### Suche nach dem Weg

Wer das Ziel kennt, muss nach dem Weg suchen.

Aus: *Sekundenkleber, Aphorismen und Aquarelle* von Emil Dietler

tig geprägt. Er und seine Weggefährten sind ein lebendiges Beispiel dafür, dass Pilgern nicht nur eine spirituelle Reise sein kann, sondern auch eine Reise der Freundschaft und der gemeinsamen Erlebnisse. Oft erinnert sich René an die unzähligen Begegnungen, die herrlichen Landschaften, auch an Momente der Stille und Reflexion, die den Jakobsweg so besonders machten.

Text: Sibylle Scherer

## Rückblick auf die Wahlen ins Stadtparlament

### Nur zwei sind über 60

Landläufig gilt die Meinung, in der Politik würden die Alten dominieren. Für das im April gewählte Oltner Stadtparlament gilt diese Aussage nicht. Ein Viertel der Oltner Bevölkerung hat Jahrgang 1965 und älter. Im neu gewählten Stadtparlament aber ist diese Gruppe stark untervertreten: Einzig die Bisherigen, Ursula Rüegg von der SVP, Jahrgang 1958, und der FDP-Mann Heinz Eng, 1960, haben die Wahl knapp geschafft und vertreten diese grosse Gruppe. Diese Zweiervertretung entspricht einem Sitzanteil von fünf Prozent im vierzigköpfigen Gremium. Das Resultat ist nicht ganz überraschend, kandidierte doch auf mehreren Listen niemand im Alter von über 60 Jahren.

Der Jugend gehört die Zukunft, sie soll den Weg in die Zukunft bestimmen, sagte eine Frau in einer kurzen Diskussion zum Thema. Diese Aussage missachtet zwei Tatsachen: Warum sollen die, die sich mit den

Entwicklungen in dreissig Jahren beschäftigen, nicht auch mal eine Meinung von jemandem anhören, der viel Lebenserfahrung hat? Dann ist es so, dass in der Gemeindepolitik oft akute Probleme rasch gelöst werden müssen. Es braucht vielfach Lösungen, welche der Bevölkerung schon in den nächsten Monaten und Jahren Verbesserungen bringen sollen. Davon können auch Leute profitieren, die nur noch zehn oder zwanzig Jahre zu leben haben.

### Anliegen der Älteren

Oltens Seniorinnen und Senioren hoffen, dass sie und ihre Anliegen in der Parlamentsarbeit nicht vergessen gehen. 2020 hatten sie in einer Befragung der Stadt ihre Bedürfnisse formuliert. Dazu zählen die folgenden Begehren: Für Ältere braucht es geeigneten, bezahlbaren Wohnraum. Viele Betagte sind nicht mehr gut zu Fuss und erwarten eine vermehrte

Kontrolle des Zweiradverkehrs, damit sie sich in der Innenstadt und auf den Trottoirs wieder sicher bewegen können. Sie freuen sich über ein zusammenhängendes Netz von guten Spazierwegen mit einer ausreichenden Anzahl Sitzbänken.

Weiter braucht die Stadt genügend finanzielle Mittel, damit sie die wachsenden Kosten für die Betagtenpflege meistern kann. Auch erwartet die ältere Generation Wertschätzung für Institutionen und Einrichtungen mit Tradition und Geschichte.

Eugen Kiener



Der Zugang zum Gemeindeparlament bleibt älteren Politikerinnen und Politikern weitgehend versperrt.

# BORN REISEN

— born to travel —

## Gemeinsam Erinnerungen schaffen

Als Reisebusunternehmen aus Olten bringen wir Sie sicher, bequem und mit viel Herz an wunderschöne Orte in der Schweiz und im nahen Ausland.

Freuen Sie sich auf abwechslungsreiche Tagesausflüge und Ferienreisen, begleitet von unseren erfahrenen Schweizer Chauffeuren.

Ob allein, zu zweit oder mit Freunden – bei uns sind Sie immer gut aufgehoben.

Komfort, Geselligkeit und ein echtes Rundumsorglos-Erlebnis erwarten Sie.



Jetzt Katalog kostenlos bestellen unter!  
062 296 12 61 | [www.born-reisen.ch](http://www.born-reisen.ch)



## FOKUS - PLUS

Fachstelle Sehbehinderung

Wir suchen:

**eine/n Kursleiter/in**

für die Organisation und Durchführung von einem Ausflug pro Monat für blinde und sehbehinderte Menschen des Kantons Solothurn

Bitte kontaktieren Sie die Stellenleiterin, Claudia Graf

**Tel. 062 212 77 23**

**Fokus-plus  
Fachstelle Sehbehinderung  
Baslerstrasse 66  
4600 Olten**



[www.fokus-plus.ch](http://www.fokus-plus.ch)

### Fermentierte Knoblauchkraft

Ein Nahrungsergänzungsmittel für Blutgefässe, Herz und Nerven! Durch die Fermentation wird der Knoblauch schwarz und geruchsarm.

## 5.- Rabatt

Gültig bis 31.12.2025

Auf eine Packung Knoblauch Kapseln von Santé Sälipark mit 140 Stück oder 260 Stück Bon nicht kumulierbar.

**Santé**  
Sälipark

Louis Giroud-Str. 26 | 4600 Olten | 062 296 81 21

Drogerie  
Apotheke  
Naturecke  
Parfumerie

Knoblauch Kapseln

2 190100 542829

# CENTRAL APOTHEKE

SANITÄTSGESCHÄFT

Baslerstr. 72, 4600 Olten, Tel 062 212 90 80

## 10% Rabatt

erhalten Sie für Ihren Einkauf bei uns, wenn Sie uns diesen Bon abgeben. Ausgenommen sind rezeptpflichtige Medikamente und Aktionen. Gültig bis 31.12.2025

Dulliken, im April 2025 / LSc

Die Tagesstätte Sonnegg im Brüggli Park in Dulliken bietet von Montag bis Freitag jeweils acht erwachsenen Tagesgästen einen strukturierten Tagesablauf in einer gemütlichen und wohnlichen Atmosphäre. Unser Ferienzimmer bietet Entlastung über die Nacht, an den Wochenenden und für Ferienaufenthalte.

Gerne zeigen wir Ihnen unsere schönen Räumlichkeiten und die Dachterrasse mit Weitblick und beraten Sie über unsere Angebote. Besuchen Sie an folgenden Daten die Tagesstätte Sonnegg und geniessen Sie mit uns eine feine Wurst vom Grill und ein kühles Getränk.

**Donnerstag, 12. Juni 2025**  
**Dienstag, 26. August 2025**

**jeweils ab 16.30 Uhr bis 19.00 Uhr**

Wir freuen uns über Ihren Besuch!

Sonnegg-Team

Die Anlässe finden bei jedem Wetter statt. Wir bitten Sie um Anmeldung bis am Vortag des jeweiligen Anlasses.

**BRÜGGLI  
PARK**  
MEINE  
TAGESSTÄTTE

**BRÜGGLI PARK**  
MEINE TAGESSTÄTTE

Alte Landstrasse 25, 4657 Dulliken, T 062 285 45 45,  
[info@brueggliidulliken.ch](mailto:info@brueggliidulliken.ch), [brueggliidulliken.ch](http://brueggliidulliken.ch)

IG aktives alter olten und umgebung

## Warten auf die Altersstrategie



Lisbeth von Arx, scheidendes Vorstandsmitglied der IG und Timo Schneider, neues Vorstandsmitglied der IG

Seit 25 Jahren vereinigt die IG aktives alter olten und umgebung alle Akteure, die auf dem Gebiet der Stadt in der Altersarbeit tätig sind. 13 der 24 Mitgliedsorganisationen (siehe Seite 24) waren Mitte März an der diesjährigen Mitgliederversammlung vertreten. Als neues Mitglied konnten die Versammelten das Tertianum Usego-Park begrüßen, hingegen erklärte der Besuchsdienst Solodaris, der in der Region Olten kaum noch aktiv ist, seinen Austritt.

Eine Hauptträgerin der IG ist die Stadt Olten. Bis Mitte Jahr will der Stadtrat eine neue Altersstrategie verabschieden. Im August 2024 hatten Seniorinnen und Senioren das bisherige Altersleitbild aus dem Jahr 2007 diskutiert und Ideen für die Überarbeitung eingebracht. Wie Stadtrat Raphael

Schär-Sommer berichtete, zeichnet sich ab, dass die Stadt künftig eine Koordinationsstelle für die Altersarbeit und einen Altersbeirat erhalten wird.

### Magazin findet Anklang

Wichtigste Tätigkeit der IG ist zurzeit die Veröffentlichung von zwei Ausgaben des Magazins aktives alter olten: Dieses geht an alle über 60-Jährigen, die in der Stadt wohnen. Auf den 24 Seiten des Hefts werden Themen behandelt, die das Zielpublikum interessieren: Gesundheitsvorsorge und Altersprobleme; Institutionen, welche Hilfe anbieten; Platz hat es aber auch für Berichte über die schönen Seiten des Lebens nach der Pensionierung.

Bei der Leserschaft und besonders auch bei den Inserierenden kommt das Magazin gut an. Dank den Einnahmen aus den Inseraten und viel ehrenamtlicher Arbeit konnte die IG aktives alter in ihrer Jahresrechnung erstmals seit Jahren wieder einen minimalen Einnahmenüberschuss verzeichnen. Bei Ausgaben von 23'700 Franken resultierte ein Gewinn von 217 Franken.

Zum neuen Mitglied des Vorstands wählte die Versammlung Timo Schneider, Leiter des Alters- und Pflegeheims Haus zur Heimat.

Er ersetzt die zurücktretende Lisbeth von Arx. Fünf Jahre lang war sie ein aktives Mitglied des Vorstandes, erklärte IG-Präsident Eugen Kiener in seiner Würdigung. Lisbeth von Arx brachte regelmässig Anliegen der breiten älteren Bevölkerung zur Sprache. So machte sie schon vor drei Jahren

auf die möglichen Folgen der Demontage der Billettautomaten an den Bushaltestellen aufmerksam. Jetzt, nachdem die Busbetriebe der BOGG dies doch umgesetzt haben, kam das Thema an der Versammlung wieder zur Sprache: Zwar sei es nach wie vor möglich, beim Chauffeur des Buses Fahrausweise gegen Bargeld zu beziehen, doch für Leute, die mit einem Rollator unterwegs seien, sei dies keine ideale Lösung, wurde betont.

### Heime sind gefordert

Ein anderes diskutiertes Thema war die Schnittstelle zwischen Akutgeriatrie und Heimen. Unter den versammelten Fachleuten dominierte der Eindruck, dass ältere Patientinnen und Patienten oft zu früh in Heime abgeschoben werden, was den Einwohnergemeinden grosse Kosten aufbürde. Hier gelte es auf kantonaler Ebene bessere Lösungen zu finden.

Zu ihrer Jahresversammlung trafen sich die Mitglieder der IG im Alters- und Pflegeheim Weingarten. Dessen Leiter Christian Arnold berichtete über die aktuellen Herausforderungen des ältesten Oltners Altersheims. Viele Zimmer im bald 100-jährigen ursprünglichen Gebäudeteil erfüllen die heutigen Voraussetzungen für einen dauerhaften Heimaufenthalt nicht mehr. Die Suche nach realisierbaren baulichen Verbesserungen sei aber nicht einfach, berichtete der Heimleiter. Allerdings hat der Weingarten aus der Not eine Tugend gemacht und vermehrt älteren Menschen für einen vorübergehenden Heimaufenthalt ein Ferienzimmer angeboten.

*Eugen Kiener*

## Kulinarische Freuden.

Essen & Geniessen im Restaurant Born

Täglich geöffnet



Solothurnerstrasse 70  
4600 Olten  
062 311 00 30  
bornblick@senevita.ch





**Spitex Region Olten**  Überall für alle  
**SPITEX**  
Region Olten

Beratung • Hauspflege • Haushilfe

Ihr lokaler Partner für pflegerische und hauswirtschaftliche Leistungen seit 1903

- freundlich
- kompetent
- bedarfsorientiert

Werden Sie Mitglied (CHF 40 pro Jahr) und profitieren Sie von vergünstigten Hauswirtschaftsleistungen.

**Spitex Region Olten**  
Baslerstrasse 150  
4600 Olten  
062 212 24 50

[www.spitexregionolten.ch](http://www.spitexregionolten.ch)



Haus zur Heimat  
Alters- und Pflegeheim  
Pestalozzistrasse 36  
4600 Olten

Telefon 062 287 55 75  
[www.hauszurheimat.ch](http://www.hauszurheimat.ch)  
[info@hauszurheimat.ch](mailto:info@hauszurheimat.ch)  
Mailadresse HIN-geschützt



Das Alters- und Pflegeheim «Haus zur Heimat» befindet sich als einziges Altersheim auf der rechten Aareseite der Stadt Olten. In unmittelbarer Nähe zum Vögelipark und der Friedenskirche liegt es mitten in einem attraktiven Wohnquartier.

**Aktuell bieten wir im Haus zur Heimat eine schöne und geräumige**

**Wohnung für ein (Ehe-)Paar**

Wir bieten Ihnen

- 2-Zimmer-wohnung (Wohnraum/Schlafzimmer separate Räumlichkeiten)
- Küche, Dusche und WC
- Vollpension (Verpflegung und Getränke)
- Freie Getränke ohne Alkohol in der Cafeteria und im Zimmer
- Pflege gemäss Bedarf
- Strom, Wasser, Heizung und Entsorgung inbegriffen
- Wäschebesorgung
- Wöchentliche Wohnungsreinigung
- 24-Stunden-Betreuung

Einzelzimmer auf Anfrage. Rufen Sie doch einfach an! Für Auskünfte und Informationen steht Ihnen Frau Duarte gerne zur Verfügung.

Telefon 062 287 55 75 oder per Mail [info@hauszurheimat.ch](mailto:info@hauszurheimat.ch)

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage [www.hauszurheimat.ch](http://www.hauszurheimat.ch)

Da, wo der Mensch  
im Mittelpunkt steht.



10255410-100/7312

**KINOKONI**

 **Cinear**  
Kaffee & Kuchen Kino

*Jeden ersten Dienstag im Monat*

Der gemütliche Kinonachmittag. Zu ausgewählten Filmen gibt es in der Pause Kaffee und Kuchen (im Eintrittspreis inbegriffen).

**Cinear-Termine in Olten 2025:**

DI 01. Juli  
DI 05. August  
DI 02. September  
DI 07. Oktober  
DI 04. November  
DI 02. Dezember

**JEWELS 14:00 UHR · RESERVATION UNTER KINOKONI.CH**

**KINOKONI OLTEN · AARAUERSTRASSE 51**  
**KINOKONI BASEL · STEINENVORSTADT 36**

**Lust auf Frühlingsfüsse?**  
Dank Teamerweiterung haben wir ab sofort freie Termine.



**FUSS PRAXIS TELLENBACH**

*Zum Wohl Ihrer Füsse!*

 Schweizerischer Podologen-Verband SPV

R. Kuster-Tellenbach, Dipl. Podologin HF  
Baslerstrasse 92, 4632 Trimbach  
062 293 10 43, [www.fusspraxis-tellenbach.ch](http://www.fusspraxis-tellenbach.ch)

Details entnehmen Sie bitte der Tagespresse.

Angaben ohne Gewähr.  
Kein Anspruch auf Vollständigkeit.

## gemeinsam... essen, wandern, tanzen, ins Museum...

### Mittagsclub Pro Audito Region Olten

Immer am zweiten Donnerstag im Monat im Altersheim Ruttiger.

#### Anmeldung und Information:

sekretariat@proaudito-olten.ch,  
062 213 88 44,  
www.proaudito-olten.ch

### Mittagstisch Kolping

Die Pfarreien der Katholischen Kirche Olten und die Kolpingfamilie laden Alleinstehende und Verwitwete zum Mittagstisch ein. Restaurant Kolping, Ringstrasse 27, Olten.

Kosten CHF 10.–

Jeweils Mittwoch ab 11.30 Uhr:

25.6., 16.7., 6.8., 27.8., 17.9., 8.10.,  
29.10., 19.11. **Anmeldung erwünscht:**  
062 212 24 27

### CULTIBO Zmittag

Gemeinsames Mittagessen jeden zweiten Freitag – siehe www.cultibo.ch Begegnungszentrum CULTIBO, Aarauerstrasse 72, Olten.

Kosten CHF 10.–

**Anmeldung** am vorherigen Mittwoch:  
062 296 44 46, kontakt@cultibo.ch  
Daten: 22.8., 5. und 19.9., 24.10.,  
7. und 21.11.

### Historisches Museum Olten

www.hausdermuseen.ch,  
062 206 18 00

**Führung für Seniorinnen und Senioren.** Jeweils am dritten Mittwoch im Monat von 14.00 bis 15.00 Uhr, Anschliessend oft Austausch bei Kaffee und Kuchen.

### «Gemeinsam im Museum statt alleine zu Hause»

Als offenes Kreativatelier erarbeiten wir gemeinsam ein partizipatives Projekt, das zu einem späteren Zeitpunkt im Museum präsentiert werden kann. Jeweils von 13.00 bis 17.00 Uhr. Daten: 27.5., 23.9. 28.10.

### hingeschaut

Das Kunstmuseum Olten lädt monatlich an einem Donnerstagnachmittag zur vertieften Auseinandersetzung mit besonderen Werken ein. Im Anschluss besteht bei Kaffee und Kuchen Gelegenheit zum Austausch. Kosten: normaler Museumseintritt. **Auskunft:** 062 212 86 76 oder info@kunstmuseumolten.ch. Daten: 5.6., 21.8., 25.9., 23.10., 6.11.

### aktiv 66+ Angebot der Evangelisch-Reformierten Kirchgemeinde Olten

Einmal im Monat treffen wir uns im Saal der Pauluskirche, Grundstrasse 18, Olten zu unterschiedlichen Themen: Glaubensfragen, Vorträge, Theater etc. **Auskunft und Anmeldung:** Pfarrer Uwe Kaiser, 062 296 22 60, uwe.kaiser@ref-olten  
Daten: 20.8., 26.9., 24.10., 19.11.

### aktiv 66+ Wandergruppe

Wir treffen uns einmal im Monat am Dienstag für Wanderungen in der Region. **Anmeldung und Auskunft:** Willy Guthertz, 062 212 23 31, Jürg Schlegel, 062 297 05 10. Daten jeweils Dienstag: 8.7., 12.8., 9.9., 14.10., 11.11.

### aktiv 66+ Spielgruppe

Monatliches Treffen für eine Jassrunde oder andere Spiele am letzten Mittwoch im Monat.

**Kontakt:** Edith Lang, 062 296 13 83

### aktiv66+ Treffpunkt Chörli

Im Treffpunkt Chörli wird die Freude am gemeinsamen Singen gepflegt. Dazu kommen regelmässige Auftritte in Altersheimen und an anderen Anlässen. Auskunft und Anmeldung: Röbi Theler, 062 216 19 33 Singproben jeweils samstags um 14.00 Uhr in der Calvinstube, Pauluskirche. Daten: 19.07., 16.08., 20.9., 18.10., 15.11.

### ZÄMEGOLAUF

Gemeinsames Spazierwandern für alle ab 60. Jeden Mittwochnachmittag und zweimal monatlich am Montagvormittag. Von gemächlich bis zügig, von 2 bis 10 km, kostenlos und ohne Anmeldung.

**Alle Infos und Treffpunkte** auf:

<https://www.zaemegolaufe.ch/olten>

### Humor-Dessert

Einmal im Monat am Dienstagnachmittag findet in der Calvinstube der Pauluskirche in Olten das Humor-Dessert statt. Eingeladen sind Menschen mit Demenz und deren Angehörige. Zwischen 14.30 und 17.00 Uhr kann man vorbeikommen wie es am Besten passt. Es gibt Kaffee und Kuchen mit einer Prise Humor. Daten: 24.6., 22.7., 26.8., 23.9., 21.10., 25.11.

## Angebote von Pro Senectute Olten-Gösgen

[www.so.prosenectute.ch](http://www.so.prosenectute.ch)

Auskunft, Anmeldung und Unterlagen bei Pro Senectute Olten-Gösgen, 062 287 10 20, info@so.prosenectute.ch

### Velotouren und Wandergruppen

Verlangen Sie das Outdoorprogramm mit detaillierten Programmangaben.

#### Weitere Informationen:

Susanne Tollardo, 062 287 10 20

### Internationale Tänze

Im Christkatholischen Kirchgemeindefaal, Kirchgasse 15, Olten  
Am Mittwoch von 09.30 – 11.00 Uhr  
oder Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr.  
Verlangen Sie den Flyer «Internationale Tänze Olten».

### Café Balance – Bewegen & Begegnen

Jeden Montag von 14.00–15.00 Uhr, im Christkatholischen Kirchgemeindefaal, Kirchgasse 15, Olten.

### Fitness & Gymnastik

Verschiedene Gruppen in Olten und umliegenden Gemeinden, verlangen Sie das Kursprogramm.

#### Weitere Informationen:

Susanne Tollardo, 062 287 10 20

### Kulturkreis

Monatliche Ausflüge zu Ausstellungen, ins Museum usw.

### Pétanque

Jeden Dienstag, 13.45–16.00 Uhr, Pétanque Halle Trimbach, Feldliweg (hinter Schulhaus Gerbrunnen), [www.pc-trimbach.ch](http://www.pc-trimbach.ch)

### Jassen

Einmal im Monat am Dienstagnachmittag in Dulliken, einmal im Monat am Mittwochnachmittag in Kappel. Verlangen Sie den Flyer mit den Daten und weiteren Informationen.

Angaben ohne Gewähr.  
Kein Anspruch auf Vollständigkeit.

## Dienstleistungen und Angebote

**Pro Senectute Olten-Gösgen  
Fachstelle für Altersfragen**  
[www.so.prosenectute.ch](http://www.so.prosenectute.ch), 062 287 10 20  
E-Mail: [info@so.prosenectute.ch](mailto:info@so.prosenectute.ch)

- **Koordinationsstelle Alter:** Informationen und Auskunft, Online-Anfragen, Newsletter, Fachvorträge, Kursprogramm usw.
- **Sozialberatung:** Finanzen, Vorsorge, Lebensgestaltung, Wohnen, Gesundheit, Soziale Teilhabe
- **Kurse:** Fitness und Gymnastik, Tanzen, Sturzprävention, Velotouren, Wanderungen, Englisch, Spanisch, Malen, Qi Gong, Café Balance
- **Online im Alltag:** Beratung und Begleitung im digitalen Alltag
- **Aktivitäten:** Jassen, Kulturkreis, Pétanque
- **Hilfen zu Hause:** Aktiv Haushilfedienst, Administrativdienst, Treuhanddienst, Steuererklärungsdienst
- **Generationenarbeit:** Bewegungspatenschaft, Seniorinnen und Senioren in Klassenzimmern

**Tierschutzverein Olten und Umgebung bis Solothurn und Umgebung, Tierdörfli Olten, [www.tierdoerfli.ch](http://www.tierdoerfli.ch), 062 207 90 00, [info@tierdoerfli.ch](mailto:info@tierdoerfli.ch)**  
Sofortige Hilfe und Schutz für in Not geratene Tiere, Tierversmittlung, Tierferienheim, umfassende Beratung zu Haltung, Pflege und Fütterung.

**Alzheimer Solothurn, Beratungs- und Geschäftsstelle Kt. Solothurn, [www.alz.ch/so](http://www.alz.ch/so), 062 212 00 80**  
Beratung und umfassende Hilfestellung für alle Menschen mit

Demenz, ihre Angehörigen und andere Betreuende: Angehörigen-gruppe, medizinische Hotline, zugehende Beratung, etc.

**CineOr, [www.youcinema.ch](http://www.youcinema.ch)**  
Jeden ersten Dienstag (14.00 Uhr) des Monats im KinoKoni, Aarau-Strasse 51 in Olten: interessanter Film mit Kaffee und Kuchen, Kosten CHF 19.–

**Fokus-plus –  
Fachstelle Sehbehinderung, [www.fokus-plus.ch](http://www.fokus-plus.ch), 062 212 77 20**  
Diverse Angebote für Menschen mit einer Seheinschränkung: Beratung und Rehabilitation, Ausflüge, Wanderungen, Veranstaltungen, Kurse sowie Kontaktgruppen

**Gemeinnütziger Frauenverein Olten, [www.gfvo.ch](http://www.gfvo.ch)**  
Mahlzeitendienst 079 360 75 04  
EVA Entspannen-Verwöhnen-Aktivsein 079 486 82 82  
Qi Gong 076 391 38 27

**INVA MOBIL, [www.invamobil.ch](http://www.invamobil.ch), 032 622 88 50**  
Anerkannter Fahrdienst für vorübergehend oder dauernd mobilitätsbehinderte Menschen, die nur unter erschwerten Bedingungen oder gar nicht mit den öffentlichen Verkehrsmitteln reisen können

**Pro Audito Region Olten, 062 213 88 44, [sekretariat@proaudito-olten.ch](mailto:sekretariat@proaudito-olten.ch), [www.proaudito-olten.ch](http://www.proaudito-olten.ch),**  
Verein für Menschen mit Hörproblemen: Beratungsstelle, Rehabilitationskurse, Höranagentest, ge-

sellige und kulturelle Anlässe

**Schweizerisches Rotes Kreuz  
Kanton Solothurn, [www.srk-solothurn.ch](http://www.srk-solothurn.ch), 032 622 37 20**

Besuchs- und Begleitdienst, Entlassungsdienst für pflegende Angehörige, Rotkreuz-Notruf, Ergotherapie, Kursangebot, Dementia Care, Helpdesk Entlastung, Rotkreuz-Fahrdienst für in der Mobilität eingeschränkte Menschen:  
Tel. 0848 0848 99  
(Mo–Fr von 08.30 – 11.30 Uhr).

**Senevita Casa Region Solothurn, [www.senevitacasa.ch](http://www.senevitacasa.ch), 032 661 00 93**  
Private Betreuung und Spitex: in jeder Lebensphase die passende Unterstützung aus einer Hand

**Solodaris Besuchsdienst, [www.solodaris.ch](http://www.solodaris.ch), Besuchsdienst 032 628 36 36**  
Begegnungen, Begleitungen und Mithilfe im Haushalt bei kleineren Haushaltsarbeiten

**Spitex, [www.spitex-olten.ch](http://www.spitex-olten.ch), 062 212 24 50**  
Gesundheits- und Krankenpflege, Unterstützung im Haushalt

**Tagesstätte Sonnegg im Brüggli Park Dulliken, [brueggli-dulliken.ch](http://brueggli-dulliken.ch), 062 296 46 45**  
Tagesbetreuung für alleinstehende, betreuungs- oder pflegebedürftige erwachsene Menschen

### Spendenkonto

IG aktives alter olten  
PC 40-491482-0  
CH75 0900 0000 4049 1482 0



### Herausgeberin

IG aktives alter olten und umgebung  
Interessengemeinschaft  
«aktives alter olten»

In Zusammenarbeit mit  
Pro Senectute Kanton Solothurn,  
Fachstelle für Altersfragen  
Olten-Gösgen, Jurastrasse 20,  
4600 Olten  
Telefon 062 287 10 20  
[info@so.prosenectute.ch](mailto:info@so.prosenectute.ch)  
[www.so.prosenectute.ch](http://www.so.prosenectute.ch)

### Redaktion

Eugen Kiener,  
Präsident IG  
Remo Fröhlicher,  
Fotos  
Claudia Graf,  
Fokus-plus  
Stefanie Studer,  
Pro Senectute  
Susanne Liniger  
Monique Rudolf von Rohr  
Sibylle Scherer

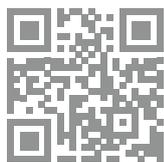
### Produktion

Layout:  
Grafikmeier.ch,  
René Meier, Olten  
  
Druck:  
Dietschi Print&Design AG,  
Olten  
  
Auflage: 4'200 Exemplare

# Mitglieder IG aktives alter olten

ADZ St. Martin	062 205 52 52	<a href="http://www.st-martin-olten.ch">www.st-martin-olten.ch</a>
APH Stadtpark	062 206 78 78	<a href="http://www.stadtpark-olten.ch">www.stadtpark-olten.ch</a>
APH Haus zur Heimat	062 287 55 75	<a href="http://www.hauszurheimat.ch">www.hauszurheimat.ch</a>
APH Ruttiger	062 207 33 00	<a href="http://www.ruttigen.ch">www.ruttigen.ch</a>
APH Weingarten	062 205 13 00	<a href="http://www.weingarten-olten.ch">www.weingarten-olten.ch</a>
Alzheimer Solothurn	062 212 00 80	<a href="http://www.alz.ch/so">www.alz.ch/so</a>
Cineor	062 788 50 00	<a href="http://www.youcinema.ch">www.youcinema.ch</a>
Fokus-plus	062 212 77 20	<a href="http://www.fokus-plus.ch">www.fokus-plus.ch</a>
Gemeinnütziger Frauenverein Olten	079 461 38 63	<a href="http://www.gfvo.ch">www.gfvo.ch</a>
Katholische Kirche	062 287 23 11	<a href="http://www.katholten.ch">www.katholten.ch</a>
Kirchgemeinde Evang. Ref.	062 212 76 17	<a href="http://www.ref-olten.ch">www.ref-olten.ch</a>
Kirchgemeinde Christkath.	062 212 23 49	<a href="http://www.christkatholisch.ch/regionolten">www.christkatholisch.ch/regionolten</a>
INVA Mobil	062 391 37 87	<a href="http://www.invamobil.ch">www.invamobil.ch</a>
Pro Audito Region Olten	062 213 88 44	<a href="http://www.proaudito-olten.ch">www.proaudito-olten.ch</a>
Pro Senectute Kanton Solothurn	062 287 10 20	<a href="http://www.so.prosenectute.ch">www.so.prosenectute.ch</a>
SRK Schweizerisches Rotes Kreuz	032 622 37 20	<a href="http://www.srk-solothurn.ch">www.srk-solothurn.ch</a>
Senevita Bornblich	062 311 00 00	<a href="http://www.senevita.ch">www.senevita.ch</a>
Senevita Casa Region Solothurn	032 661 00 93	<a href="http://www.senevitacasa.ch">www.senevitacasa.ch</a>
Stadt Olten	062 206 12 16	<a href="http://www.olten.ch">www.olten.ch</a>
Spitex Region Olten	062 212 24 50	<a href="http://www.spitexregionolten.ch">www.spitexregionolten.ch</a>
Tagesstätte Sonnegg im Brüggli Park	062 296 46 45	<a href="http://www.brueggli-dulliken.ch">www.brueggli-dulliken.ch</a>
Tierdörfli	062 207 90 00	<a href="http://www.tierdoerfli.ch">www.tierdoerfli.ch</a>
Tertianum Usego-Park	062 545 70 70	<a href="http://www.tertianum.ch">www.tertianum.ch</a>

## WEIL ES IM INTERNET AUCH SINNVOLLES GIBT.



Mit HEBSORG.CH Angebote und Anbietende zu verschiedenen Präventionsthemen wie körperliche und psychische Gesundheit, Ernährung, Bewegung, Sucht, Gewalt und Schulden/Budget suchen und finden. Für Privat- und Fachpersonen aus dem Gesundheits-, Sozial- und Bildungsbereich.

**HEBSORG.CH**



## WIR SIND FÜR SIE DA

Baslerstrasse 57 | CH-4600 Olten  
+41 62 213 99 44

[info@gerber-bestattungen.ch](mailto:info@gerber-bestattungen.ch)  
[www.gerber-bestattungen.ch](http://www.gerber-bestattungen.ch)

